

保健だより

はるやす 春休みは新しい自分になるチャンス!



令和3年3月19日
相馬支援学校保健室
NO. 14

あれ？
もう1年
終わりがあ

もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとても早かったなと感じませんか？
「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。



今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてください。



せいかつ 生活リズムをくずさない

ちゅうい ように注意しよう!



はやね はやお 早寝・早起き!



あさ 朝ごはんを食べよう!



うご からだを動かそう!



ゲームはほどほどに...



さけ お酒やタバコは絶対 X



はるやす 春休みも、コロナ予防対策をしっかりとしよう!



せっけんて手を洗おう! 手洗いのあとはアルコール消毒をしよう。

(ただし、消毒用のアルコールで手があれてしまう人は消毒なしで手洗いをしっかり。)



マスクをしよう! 鼻マスク、アゴマスクはX。



「密接、密集、密閉」の3密をさけよう!



免疫力が低下しないように、規則正しい生活を心がけよう!

それって、かぜ？ それとも、花粉症？

毎年、2月ごろからスギ花粉が飛びはじめます。すると、スギ花粉にアレルギーがある人は、花粉症の症状が出るようになります。では、かぜと花粉症では、症状にどんな違いがあるのでしょうか？

かふんしょう 花粉症	かぜ
<input type="checkbox"/> 熱はない	<input type="checkbox"/> 熱が37℃の微熱以上ある
<input type="checkbox"/> さらさらした鼻水が出る	<input type="checkbox"/> のどが痛い
<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> 粘りのある鼻水が出る
<input type="checkbox"/> 鼻詰まりがひどい	<input type="checkbox"/> せきが出る
<input type="checkbox"/> 2週間以上、症状が続いている	<input type="checkbox"/> 2～3日目のピークの後、症状はよくなる



もしかしたら、今、悩んでいるあなたへ

新型コロナウイルス感染症が流行して、緊急事態宣言や学校の休校など「コロナ禍」といわれる状況が一年以上続いています。昨年の11月までに、小学生13人、中学生120人、高校生307人の計440人が自ら命を絶って亡くなっています。1980年以降では最も多い人数です。

コロナの収束がなかなか見えないことへの不安など、理由はさまざまだと思います。ただ、もしも今、悩んでいる人がいたら、ひとりで悩まないで、「SOS」「助けて」と声にかけてください。親や友だち、学校に言えない時は、電話相談できる場所もあります。



高等部のみなさんに、相双保健福祉事務所からリーフレットとクリアファイルがとどきました。

悩みごとや困ったことがあるときにどうしたらいいかを教えてくれるものです。

おうちの人にもみてもらって、大切にしてください。